



ژنان (۲)

مراقبت از پوست

گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک

انتشارات شلاک

تهران-۱۳۸۷

سرشناسه : حسینی، محمدرضا، ۱۳۴۶ -
 عنوان و پدیدآورندگان : مراقبت از پوست / گردآوری و تدوین محمدرضا حسینی.
 مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۸۵
 مشخصات ظاهری : ۱۷۶ مصور.
 فروست : زنان بداند (۲).
 شابک : ۹۶۴-۷۹۶۲-۶۷-۳ : ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۶۲-۶۷-۳
 یادداشت : فیبا
 یادداشت : کتابخانه: ص. ۱۷۵
 موضوع : پوست - - بهداشت.
 رده‌بندی کنگره : RL ۸۷/ح۵۴م۲
 رده‌بندی دبویی : ۶۴۶/۷۲۶
 شماره کتابخانه ملی : ۳۹۹۶۲-۸۵



نام کتاب زنان (۲) - مراقبت از پوست
 گردآوری و تدوین گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک
 ویراستار و سرپرست گروه تحقیق سید محمدرضا حسینی
 ناشر انتشارات شلاک
 صفحه‌آرایی شلاک
 طرح جلد علی اصغر ایمان‌زاده
 چاپ اول ۱۳۸۷
 شمارگان ۲۰۰۰ جلد
 قیمت ۱۶۰۰ تومان
 شابک ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۶۲-۶۷-۳

انتشارات شلاک: تهران - جمالزاده جنوبی - خ دیلمان - شماره ۲۲ - واحد ۱

تلفن: ۵۷ ۲۳ ۵۹ ۶۶ و ۲۹ ۹۱ ۵۶ ۶۶ و ۶۸ ۵۱۲ ۲۲ ۹۱۲

فهرست

۷ ----- مقدمه

۹ ----- ۱ آشنایی با ساختمان پوست و انواع آن

۹ اجزا و ساختمان پوست

۱۰ لایه‌های پوست

۱۵ وظایف پوست

۱۵ انواع پوست

۱۷ ----- ۲ توصیه‌های عمومی برای مراقبت از پوست

۱۷ روزنه پوستی

۱۸ مراقبت‌های روزانه

۱۹ توصیه‌های متخصصین پوست در

۲۱ ضد آفتاب

۲۱ انواع ضد آفتاب‌ها

۲۲ عیار محافظتی ضد آفتاب‌ها

۲۳ برای این‌که همواره پوستی جوان داشته باشید

۲۴ نقش ویتامین‌ها در بهداشت پوست

۲۸ خشکی پوست

۲۹ از پوست خود در سرما و گرما مراقبت کنید

۳۲ کرمی برای شادابی پوست

۳۳ یک ماسک فوری برای صورت

۳۳ بخور دادن پوست و انواع آن

۳ چروک صورت و راههای درمان آن ----- ۳۷

- ۲۸ علل به وجود آورنده‌ی چروک
- ۳۹ از بین بردن چروک صورت
- ۴۳ ماسک‌هایی برای رفع چین و چروک پوست
- ۴۸ آماده کردن پوست برای ماسک
- ۵۰ دارو برای زدودن چربی از سطح پوست
- ۵۰ چه کنیم تا ماسک‌های طبیعی نتیجه بخش باشد؟
- ۵۱ ورزش و ماساژ پوست
- ۵۱ ورزش چهره
- ۵۴ ماساژ صورت

۴ ناراحتی‌های پوستی ----- ۵۵

- ۵۵ اگزمای سرشتی یا اتوپیک
- ۶۰ اگزمای تماسی
- ۶۳ آلرژن‌ها یا مواد حساسیت‌زا
- ۶۴ لیکن پلان
- ۶۶ پسوریازیس یا داء صدف
- ۶۸ روزاسه
- ۷۳ خال‌های سرطانی
- ۷۴ استریا یا خطوط پوستی
- ۷۶ پیسی یا برص
- ۸۰ جوش یا آکنه
- ۹۰ کک و مک
- ۹۱ خشکی پوست

۵ مراقبت از پوست

- آبسه ۹۷
لک صورت یا ملاسما ۹۸

۵ نسخه‌های گیاهی ۱۰۱

- نسخه‌های ترکیبی ۱۰۱
نسخه‌های تک دارویی ۱۰۴

۶ لیزر و سایر اعمال جراحی ۱۱۵

- کاربردهای لیزر در پوست ۱۱۵
مناسب‌ترین افراد برای لیزر درمانی ۱۱۶
کاربردهای لیزر در پوست ۱۱۶
لایه برداری ۱۲۱
اندرومولوژی ۱۲۴
لیپوساکشن ۱۲۵
تزییق فلج‌کننده عضلانی ۱۲۵
تزییق پرکننده بافتی ۱۲۶
خالکوبی ۱۲۸

۷ پوست و بارداری ۱۳۱

- تیره شدن پوست (هیپرپیگمانتاسیون) ۱۳۲
پرمویی و ریزش مو ۱۳۴
شکستگی ناخن‌ها ۱۳۵
افزایش تعرق ۱۳۵
اثر بر غدد آپوکرین ۱۳۶
تغییرات در ترشح چربی ۱۳۶

- ۱۳۶ تغییرات در عملکرد عروق پوست
- ۱۳۸ تورم لثه‌ها
- ۱۳۸ ایجاد خطوط کشش یا استریا
- ۱۳۹ ایجاد آویزهای پوستی (تگ پوستی)
- ۱۳۹ بیماری‌های شایع دوران بارداری
- ۱۴۰ خارش حاملگی
- ۱۴۰ پشورات کبیری حاملگی
- ۱۴۱ تغییرات پوستی در دوران بارداری

۱۴۳ A پاسخ به پرسش‌های پوستی

۱۷۵ منابع

مقدمه

به نام حضرت دوست

که هر چه داریم ازوست

پوست، وسیع ترین، جالب ترین و پرکارترین عضو بدن به شمار می آید.

پوست آینده‌ی تمام نمای آدمی است. پوست سالم، شاداب و شفاف، در عین زیبایی، نشانه سلامتی فرد نیز هست. چنین پوستی علاوه بر احساس رضایت در خود شخص، در بیننده نیز نشاط ایجاد می کند.

تغذیه مناسب، تحرک بدنی و شرایط محیطی مناسب

از نظر دما و رطوبت از یک سوء و از سویی دیگر استفاده از کرم‌های آرایشی - بهداشتی مرغوب که توازن طبیعی پوست را حفظ نموده و در عین حال دارای اثرات درمانی فعال باشند و به پوست ضرر نرسانند، مهم‌ترین ارکان رسیدگی و مراقبت اصولی از پوست می‌باشند.

کتابی که در دست دارید حاصل تلاش و سخت‌کوشی گروهی می‌باشد و متن اولیه‌ی آن بیش از ۳۰۰ صفحه بوده است؛ اما چون هدف از این مجموعه (زنان بدانند) ارائه مطالبی کاربردی و به دور از مطالب حاشیه‌ای و فضاپرکن می‌باشد، با کوششی دوچندان خلاصه‌برداری شده و حجم آن به این مقدار کاهش یافت. بدیهی است در این میان ناگزیر از حذف مطالب بسیار که بعضاً ارزنده نیز بودند، شدیم؛ امید است مقبول افتد تا ما هم در این رهگذر مورد الطاف اخروی الهی قرار گیریم.

بهار ۱۳۸۶

گروه تحقیق و پژوهش انتشارات سلاک